



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

だしで味わう 和食の日

和食は、料理を中心として日本人が古くから受け継いできた文化で、その根底には「自然の尊重」という考え方があります。ユネスコ無形文化遺産にも登録され、今、世界から注目を集めています。11月21日(金)に、和食献立を取り入れます。だしのうま味を味わいながら食べましょう。

だしの種類

給食では、みそ汁には「煮干しだし」、すまし汁には「かつおだし+昆布だし」を主に使用しています。

「だし」とは、昆布やかつお節などを煮出した汁のことです。水やお湯を使ってうま味をひき出したものが「だし」です。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

煮干し



イワシなどの小魚を茹でて乾燥したものを煮出します。

かつお節



かつおを煮て煙でいぶして乾燥したもので、薄く削って使います。

昆布



乾燥させた昆布を使用します。

ほかにも、干しいたけや干しエビ、焼きアゴ(トビウオ)などもおいしい「だし」になります。



「和食の日」リーフレットを、学校を通じて各家庭に配付します。おうちの人と一緒に読んで、和食の良さについて考えましょう。